

各 位

2025 年 12 月 17 日  
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

京都・大原の古民家でハーブを育てて手作りの暮らしを楽しんだベニシア。そのベニシアの夫・正がつないだ、2 人の思い出の料理とそのレシピ集『ベニシアの愛したハーブ&スパイス料理』刊行！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『ベニシアの愛したハーブ&スパイス料理』を 2025 年 12 月 17 日に刊行いたしました。



京都・大原の自然豊かな場所で、築 100 年の古民家に暮らし、花やハーブを育てながら、手作りのある生活を楽しんだベニシアさん。本書は、そんなベニシアさんが愛したハーブとスパイスの料理を夫の梶山正さんが紹介する 1 冊です。



[illegible][illegible][illegible]

旅行で食べたイギリス料理、日本では珍しいイギリス伝統の味、新婚時代のカルパッチョ、イスラエルで覚えた中東料理など。ベニシアさんとの思い出を振り返りながら、食文化の歴史にも触れています。さらに、ベニシアさんが好きだったハーブやスパイスを使った各国の料理（イギリス料理、イタリア料理、インド料理、フランス料理、中東料理、和食）のレシピを写真とともに伝えます。



コーニッシュ・パステイ (イギリス料理)



山椒風味のマグロのサイコロ・カルパッチョ（イタリア料理）



フィッシュ・アンド・チップスとマッシュピーズ（イギリス料理）

### ■著者のことば（「おわりに」より一部を編集・抜粋）

妻のベニシアが天国へ旅立ったあと、僕は家に閉じこもってばかりだった。

思い返せば、ベニシアと過ごして楽しかった日々、喧嘩したことや考えさせられたこと、そして一緒に食べた料理の思い出がいつでも思い浮かぶ。生きているときの彼女から受けとることができた、このうまく言い表せない大きな何かは、今でもすぐそばから放射されていることが感じられる。そう、今も彼女は存在しているのだ。

何かしなくては……と日々焦る気持ちはあったが、力が湧かずにゴロゴロと寝転がって考えたことや生き様を、料理を通して描ける何かがきつとあると思った。実際に書き始めてみると世界各地を旅しているようでもあり、空から俯瞰したり、タイムマシンに乗って時間を越えるようなこともできた。ベニシアをいつもそばに感じられたのも良かった。

いよいよ次はほんとうに、オモロイ食べ物と出会う世界各地への冒険の旅に出かけるときかもしれない。

### ■目次

はじめに

ようこそ、ベニシアが愛した数々のハーブやスパイス料理の世界へ

ロースト・ラム（イギリス料理）

コーニッシュ・パステイ（イギリス料理）

チキンティッカ・マサラとレモンライス（イギリス料理）

フィッシュ・アンド・チップスとマッシュピーズ（イギリス料理）

コールド・ポークパイ（イギリス料理）

ジェノバ風ソースのスパゲティ（イタリア料理）

山椒風味のマグロのサイコロ・カルパッチョ（イタリア料理）

ラザニア（イタリア料理）

ヴォンゴレのスパゲティ（イタリア料理）

カツオのたたきのカルパッチョ（イタリア料理）

トマト・ソース（イタリア料理）

ラタトゥイユ（フランス料理）

フムス（中東料理）

パラク・パニール [ほうれん草とパニールのカレー]（インド料理）

ココナッツとレモンのフィッシュ・カレー（インド料理）

ポーク・ヴィンダルー [酸味があるゴア風ポークカレー]（インド料理）

タラコ・スパゲティ（和食）

燻製タコとポテトのサラダとヴィネグレット・ソース（和食）

梅干し（和食）

蒸し鶏ときゅうりの梅干し和え&鶏肉の豆乳がゆ（和食）

## ハーブティー

料理に使う主なハーブ&スパイス

ハーブ：ローズマリー、パセリ、イタリアンパセリ、ディル、スペアミント、コモンセージ、バジル、コモンタイム、チャービル、みょうが、オレガノ、月桂樹、パクチー、青ジソ、赤ジソ、セロリ、梅、ルッコラ、ネギ、柚子、ローゼル、ドクダミ、カレーリーフ、ドッグローズ

スパイス：グリーンカルダモン、グローブ、シナモン、アサフェティダ、イエローマスタード、ブラウンマスタード、ブラックペパー、パプリカ、クミン、チリ、フェヌグreek、ターメリック、コリアンダー、フェンネル、にんにく、山椒、しょうが

### 【著者プロフィール】

#### 梶山正

写真家。料理家。1959年、長崎に生まれる。大学芸術学部に入るが、ほぼ行かずに除籍。その後、京都調理専門学校卒業後、2年間、料理屋勤務。1984年、24歳の時に自分を変えたいと思い、インドを8ヶ月間、彷徨い、帰国。暮らしていた京都郊外の学生アパートを改造して、インドカレー屋DiDiを始めた。ベニシアはDiDiの客。若い頃に滞在したインドが懐かしかったのだろう。1988年からDiDiを京都大学近くに移店し、約30年間経営した。1992年にベニシアと結婚して以降は、写真と執筆関係の仕事専業とする。著書に『ベニシアの「おいしい」が聴きたくて』（山と溪谷社）、『ベニシアと正、人生の秋に』（風土社）、『ポケット図鑑日本アルプスの高山植物』（家の光教会）など。

#### 梶山ベニシア（ベニシア・スタンリー・スミス Venetia Stanley-Smith）

ハーブ研究家。1950年イギリスのロンドンに生まれる。裕福な貴族家庭で育つが、思春期の頃には様々な疑問を抱いて、19歳の時に自己探求のためインドへ旅立つ。聖地ハリドワールで約5ヶ月間、瞑想の日々を送ったあと、1971年にほぼ無銭で日本を目指した破天荒な若者だった。1974年に日本人と結婚して3児を育てる。1978年に京都で英会話スクールを始める。1992年梶山と再婚して末っ子の悠仁が生まれる。1996年に大原の古民家へ引っ越して、そこにハーブ園を作った。2007年に出版した『ベニシアのハーブ便り』（世界文化社）が注目され、NHKドキュメンタリー番組『猫のしっぽカエルの手』が始まる。番組は続いたが、ベニシアはPCAという病気と闘い、2023年6月に死去した。

### 【インスタライブ配信】

山と溪谷社公式インスタグラム「暮らしの本」@yamakei\_kurashinohonでは書籍の発売を記念して、12月17日にインスタライブを配信。ベニシアさんのお庭や古民家公開、書籍内に出てくる料理の再現などを紹介する予定です。当日のもようは、アーカイブでもご覧いただけます。

「暮らしの本」[https://www.instagram.com/yamakei\\_kurashinohon/](https://www.instagram.com/yamakei_kurashinohon/)

### 【書誌データ】

書名：『ベニシアの愛したハーブ&スパイス料理』

著者：梶山正

発売日：2025年12月17日

定価：2,200円（本体価格2,000円＋税10%）

仕様：A5版、184ページ、4色

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825580660.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：岩名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>